

LOPEN – FIETSEN – LOPEN

DUATHLON



HUIS VOOR
DE SPORT
LIMBURG



NTB
NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

LESPAKKET VOOR HET BASISONDERWIJS

GO FOR GOLD
haal het beste uit jezelf



provincie limburg



Inhoudsopgave

1. Woord vooraf	2
2. Inleiding	3
2.1 Wat is duathlon?	3
2.2 Historie	3
2.3 Soorten duathlons en afstanden	4
2.4 Hoe gaat zo'n duathlonwedstrijd?	5
2.5 Bekende Nederlandse atleten	6
2.6 Wereldspelen	7
2.7 Meedoen aan een duathlon?	7
3. Lessenreeks	8
Les 1: Lopen en tempogevoel	9
Les 2: Fietsen	13
Les 3: Lopen techniek en interval	16
Les 4: Wisselen	20
Les 5: Miniduathlon	23
4. Extra loopoefeningen	25
Oefening 1: Duurloop	26
Oefening 2: Estafette lopen	27
Oefening 3: Rekenloop	28
Oefening 4: Mattenloop 1	29
Oefening 5: Mattenloop 2	30
Oefening 6: Dobbelssteenloop	31
Oefening 7: Estafette met vliegende wissel	32
Oefening 8: Lopen of dobbelen	33
Oefening 9: Ren je rot	34
Oefening 10: Afstand overbruggen	35
Oefening 11: Toren bouwen	36

1. Woord vooraf

Duathlon en triathlon zijn sporten waar kinderen altijd al mee bezig zijn, zelfs zonder het te weten. Ze fietsen naar school, rennen op het schoolplein en gaan in de vakanties zwemmen. Met dit lessenpakket wil de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) de duathlon (lopen – fietsen – lopen) en triathlon (zwemmen – fietsen – lopen) onder de aandacht brengen bij de leerlingen en de (vak)leerkrachten in het basisonderwijs.

Hardlopen en fietsen zijn twee onderdelen die gemakkelijk op bijna elke locatie gedaan kunnen worden, het zwemmen is een stuk lastiger. Daarom is gekozen voor een lessenpakket dat zich richt op de duathlon. Duathlons worden (net als triathlons) in vele verschillende varianten aangeboden door de Nederlandse Triathlon Bond. Voor kinderen (vanaf ca. 6 jaar) worden door veel wedstrijdorganisaties speciale korte afstanden in het programma opgenomen.

Dit door ervaren duatleten samengestelde lesspakket bestaat uit oefeningen die de basiselementen van de duathlon weergeven. Deze elementen zijn:

- Lopen
- Fietsen
- Wisselen

De in dit document beschreven oefeningen en lessen zijn bedoeld voor leerlingen in het basisonderwijs en kunnen als basis dienen voor de gymnastieklessen of speciale buitenschoolse activiteiten.

2. Inleiding

2.1 Wat is duathlon?

Duathlon is een combinatiesport waarbij de deelnemer eerst gaat lopen, daarna gaat fietsen en tenslotte een tweede keer gaat lopen. Het fietsonderdeel kan op elke sportieve fiets worden afgewerkt, maar meestal wordt gekozen voor een racefiets of een mountainbike. In de wedstrijdsport zijn er aparte wedstrijden op de weg (met een racefiets) en zogenaamde crosswedstrijden, waarbij de mountainbike nodig is.

2.2 Historie

Duathlon is net als triathlon (zwemmen-fietsen-lopen) een multisport. De eerste triathlons werden gehouden in Frankrijk tussen 1920 en 1930 met een bescheiden aantal deelnemers. Men noemde het toen 'les trois sports'. In 1975 werd in Las Vegas voor de eerste maal een wedstrijd 'triathlon' genoemd. Hierbij werd ruim 8 km. gelopen, daarna 8 km. gefietst en tenslotte ruim 500 meter gezwommen.

In 1977 ontstond in een bar op het eiland Hawaï een discussie over welke sporters de beste conditie hadden: zwemmers, wielrenners of hardlopers. Toen ontstond het idee om de 3 wedstrijden die op Hawaï gehouden werden te combineren. Zo ontstond een wedstrijd waarbij 3,8km werd gezwommen, vervolgens 180km gefietst en tot slot een marathon (42,195km) gelopen. De winnaar zou de best getrainde atleet zijn. Zo werd in 1978 voor het eerst de 'Ironman' op Hawaï georganiseerd.

Na enkele jaren ontdekten de Amerikaanse media het evenement waardoor het in de hele wereld bekend werd. Hierna werden overal ter wereld triathlonwedstrijden georganiseerd en werd de sport populair.

Al snel kwam men er echter ook achter dat het in de winter eigenlijk niet mogelijk was om te zwemmen in buitenwater, of in ieder geval erg koud om na het zwemmen te gaan fietsen. Hierdoor ontstond een nieuwe sport 'Run Bike Run', waarbij het zwemonderdeel werd vervangen door een keer extra lopen. Deze 'Run Bike Run wedstrijden' konden van het vroege voorjaar tot het late najaar worden georganiseerd. Al snel kregen de nieuwe variant de naam 'duathlon'.

Nadat in 1989 het eerste officiële wereldkampioenschap triathlon was georganiseerd volgde al in 1990 het 1^e wereldkampioenschap duathlon. Beide wedstrijden vielen vanaf het begin onder één internationale bond: de International Triathlon Union (ITU).

Duathlons werden in Nederland snel populair. De meeste sporters beoefenden duathlons in het voor- en najaar en triathlons in de zomer.

Halverwege de jaren '90 werd besloten triathlon met ingang van het jaar 2000 in het Olympisch programma op te nemen. Tot die tijd was met de lange afstand zoals op Hawaï de meeste eer te verdienen, maar dit veranderde door de Olympische status van de triathlon. Daarnaast werd ook een belangrijke regel veranderd. Tot dan toe mochten fietsers niet van elkaar profiteren door uit de wind te gaan rijden, maar om het spektakel te

vergroten mocht dit vanaf 1996 wel bij topwedstrijden op de zogenaamde 'olympische afstand' (1500 meter zwemmen, 40 km. fietsen en 10 km. lopen). Er werd vanaf dan dus in groepen gereden zoals bij wielrennen. Men noemt deze wedstrijden 'stayerwedstrijden', dat wil zeggen dat je achter een ander mag 'stayeren' (kort achter je voorganger 'in het wiel; rijden en daarmee profiteren van de snelheid van je voorganger).

Op langere afstanden en recreatieve evenementen moet nog wel apart gefietst worden. Op de Nederlandse wedstrijdkalender zijn dat vrijwel alle wedstrijden.

Bij duathlon gebeurde hetzelfde. Vanaf 1996 mocht op Europese en Wereldkampioenschappen op de 'klassieke duathlon afstand' (10 km lopen, 40 km fietsen en 5 km lopen) gestayerd worden. Op de langere afstanden mag dit nog steeds niet. Tijdens alle Nederlandse wedstrijden is stayeren op dit moment (2013) nog altijd verboden.



De belangrijkste Lange Afstand wedstrijden in Duathlon hebben zich verenigd. We noemen ze de 'Powerman wedstrijden'. In Nederland wordt in Horst ieder voorjaar de "Powerman Holland" georganiseerd.

In de loop der jaren is het niveau zowel bij triathlon als bij duathlon sterk omhoog gegaan. Gevolg hiervan is dat op het hoogste niveau steeds meer wordt 'gespecialiseerd', dat wil zeggen dat sporters kiezen voor duathlon of triathlon en het minder vaak allebei doen.

2.3 Soorten duathlons en afstanden

Duathlon is een sport die zowel in de winter als in de zomer wordt beoefend. In de winter wordt er gefietst (en vaak ook gelopen) op onverharde ondergrond, vaak in het bos. De sporters rijden dan op een ATB (mountainbike).

De afstanden die tijdens het nationaal kampioenschap worden aangehouden:

Senioren: 8 km lopen – 20 km ATB – 4 km lopen

Oudste Junioren: 4 km lopen – 10 km fietsen – 2 km lopen

Voorde jeugd jonger dan 16 jaar gelden kortere afstanden.

Tijdens het voorjaar, de zomer en in het najaar wordt op de weg gereden. Dit gebeurt meestal op een racefiets. Sommigen gebruiken een tijdritfiets zoals ook tijdens de Tour de France wordt gebruikt. Door op een ligstuur te gaan liggen maak je jezelf kleiner, heb je minder weerstand van de wind/lucht en kan je harder fietsen. Maar je mag ook met je ATB of stadsfiets meedoen. Op de weg moet je 10 meter afstand van je voorganger houden (je mag dus niet stayeren).

De afstanden van de 3 disciplines variëren naargelang de afstand van de duathlon wedstrijd. Gebruikelijke afstanden zijn:

- 5 km lopen – 20 km fietsen – 2,5 km lopen, de zogenaamde 'sprintafstand'. Over deze afstand wordt het WK, EK en NK voor junioren gehouden.
- 10 km lopen – 40 km fietsen – 5 km lopen: over deze afstand wordt het WK, EK en NK 'korte afstand' gehouden.

- 10 km lopen – 60 km fietsen – 10 km lopen of langer. Dit zijn de lange afstand duathlons, waaronder de Powerman wedstrijden.

Voor de jeugd worden er andere afstanden georganiseerd. Afstanden die voor jonge jeugd geschikt zijn bijvoorbeeld:

- 350 m lopen – 2 km fietsen – 350 m lopen

Per leeftijdscategorie verschillen de afstanden echter.

2.4 Hoe gaat zo'n duathlon wedstrijd?

Wie meedoet aan een duathlon meldt zich eerst bij het inschrijfbureau. De deelnemer krijgt dan een nummer dat tijdens het lopen voorop gedragen wordt en tijdens het fietsen achterop. Om dat mogelijk te maken kan het nummer vast worden gemaakt op een zogenaamde 'startnummerband'. Dit is een soort elastiek dat je om je middel doet en die je kan draaien zodat je je nummer zowel voor als achter dragen kan.

Soms krijgen de deelnemers ook een aantal stickers mee die zo goed mogelijk zichtbaar op de fiets en helm geplakt moeten worden. Hierdoor zijn de deelnemers goed herkenbaar voor de jury en de wedstrijdorganisatie.

In de wisselzone (dit wordt ook wel het 'park ferme' genoemd wordt: 'gesloten park', omdat het is afgesloten voor iedereen behalve de deelnemers) wissel de deelnemers van lopen naar fietsen en later van fietsen naar lopen. Om de wisselzone staan hekken met maar een ingang en een uitgang. Voor de start gaan de deelnemers naar de wisselzone, waar de fiets neergezet wordt, samen met de (verplichte) helm. Voor deelnemers die zelf geen helm hebben, worden door veel organisaties leenhelmen beschikbaar gesteld (de Nederlandse Triathlon Bond heeft een grote voorraad leenhelmen die aan organisaties beschikbaar gesteld kunnen worden).

De wat meer ervaren atleten gebruiken voor het fietsonderdeel speciale fietsschoenen die ze in de wisselzone bij de fiets neerzetten. Na het lopen doen ze dan hun loopschoenen uit en fietsschoenen aan, na het fietsen andersom. Deze fietsschoenen klikken vast op speciale klikpedalen. Het wisselen van schoenen kost weliswaar meer tijd, maar het fietsen gaat harder en comfortabeler omdat de voeten vastzitten aan de pedalen. De jeugd rijdt meestal met gewone pedalen, die soms zijn voorzien van zogenaamde toeclips (trappers met bandjes die kunnen worden vastgetrokken) of adapters (dit zijn een soort platen die je op je pedaal kunt bevestigen en waarmee je met je hele voet kan duwen (zie afbeelding).



Een adapter om mee te fietsen



Een startnummerband waar je je nummer aan kan vastmaken

Voor de start is (net zoals bij andere sporten) een warming-up aan te raden.

Na die warming-up starten de deelnemers met lopen, na het eerste looponderdeel gaan de deelnemers de wisselzone in. Ze draaien hun nummer op de rug en zetten hun helm op. Pas na het opzetten van de helm mag de fiets gepakt worden, waarna de deelnemers lopend met de fiets aan de hand de wisselzone verlaten. Fietsen in de wisselzone is omwille van de veiligheid niet toegestaan. Na de wisselzone stappen of springen de deelnemers op de fiets voor één of meerdere fietsronden. Na het fietsen is het ook weer noodzakelijk om voor de wisselzone van de fiets te stappen. In de wisselzone wordt eerst de fiets weggezet, pas daarna kan de helm af. Daarna het startnummer weer naar voren draaien en nog een stukje lopen naar de finish!



Helmen zijn er diverse soorten: Links een zogenaamde tijdrijthelm zoals die door de professionals wordt gebruikt. Rechts een "gewone helm".

2.5 Bekende Nederlandse Atleten

Nederland is een land waar de afstanden relatief klein zijn en mensen veel fietsen. Er wordt ook veel hardgelopen. Geen wonder dat we in Nederland diverse internationale duathlonkampioenen hebben en hebben gehad.

De eerste Nederlandse wereldkampioene was Thea Sybesma, die meteen in 1991 de titel veroverde. In de jaren 1994, 1997 en 1998 volgde Irma Heeren. In 2006 was Yvonne van Vlerken de laatste Nederlandse Wereldkampioene. Huub Maas was in 2002 de enige mannelijke wereldkampioen.

Thea Sybesma werd ook 3x Europees kampioene. Irma Heeren werd dit 4x en Yvonne van Vlerken 2x. Laatste Nederlandse die dit lukte was Ruth van der Meijden in 2010. Bij de mannen slaagde alleen Armand van der Smissen hierin. In 2005 werd hij in Venray Europees kampioen Powerman.

Armand van der Smissen is met 11 nationale titels recordhouder bij de mannen. Huub Maas en Wim Nieuwkerk behaalden deze titel ieder 4x. Bij de vrouwen behaalde Yvonne van Vlerken 8 titels, Maud Golsteyn won er 4.

2.6 Wereldspelen

Duathlon stond in 2013 op het programma van de Wereldspelen. Dit evenement wordt net als de Olympische Spelen eens in de 4 jaar gehouden. Sporten waarvoor (nog) geen ruimte is op het programma van de Olympische Spelen maken er deel vanuit. In 2013 vonden de Wereldspelen plaats in Cali (Colombia)

2.7 Meedoen aan een duathlon?

Voor leerlingen die ook een keer de uitdaging willen aangaan om aan een duathlon mee te doen kunnen uiteraard onderlinge wedstrijdjes op school worden georganiseerd, maar ze kunnen ook meedoen aan een evenement ergens in Nederland. Kijk hiervoor op de officiële evenementenkalender van de Nederlandse Triathlon Bond: **www.ntbinschrijvingen.nl**.

Aan al deze evenementen kan worden deelgenomen zonder lid te zijn van de Nederlandse Triathlon Bond of een vereniging.

Duathlon kan als sport prima gecombineerd worden met andere sporten, zoals atletiek (hardlopen), wielrennen, veldrijden of schaatsen. De meeste sporters beoefenen duathlon samen met andere sporten en 'specialiseren' zich pas op latere leeftijd (vanaf een jaar of 18-21). Duathlon wordt daarom ook wel een 'late specialisatiesport' genoemd.

Dit lespakket is samengesteld door Huis voor de Sport Limburg en de Nederlandse Triathlon Bond.

Bronnen: Atletiekunie (www.atletiekunie.nl) en
Nederlandse Triathlon Bond (www.triathlonbond.nl).

Meer informatie: info@triathlonbond.nl

3. Lessenreeks

Hierna volgt een lessenreeks van totaal **5 lessen** waarin alle onderdelen van de duathlon aan de orde komen.

Les 1: Lopen en tempogevoel

Les 2: Fietsen

Les 3: Lopen techniek en interval

Les 4: Wisselen

Les 5: Mini-duathlon

Geadviseerd wordt om dezelfde volgorde van lessen aan te houden.

Hier kan van worden afgeweken bij bijvoorbeeld slecht weer of een te kleine locatie.

Achter de lessenreeks staan extra hardloepoefeningen. Deze oefeningen kunnen gebruikt worden tijdens een les of als vervanging gelden van een andere les.

Les 1: Lopen en tempogevoel

Doelen

Kennismaken met hardlopen

- Het leren lopen in een gelijkmatig tempo en het verdelen van de krachten
- Laten kennismaken met eenvoudige loopscholing oefeningen

Benodigde materialen en omgeving

Pleintje zonder obstakels, grasveldje, voetbalveld, hockeyveld. Sporthal is ook mogelijk.

- Hoedjes of pylonen
- Fluitje
- Stopwatch
- Estafettestokjes

Benodigde materialen leerlingen

- Kleding aangepast aan het weer
- Sportschoenen voor buiten, indien mogelijk loopschoenen

Tijdsplanning

(1 les = 50 minuten)

Inleiding: uitleg	(5 minuten)
Warming- up	(15 minuten)
Loopspelletjes tempogevoel	(2 x 8 minuten)
Eindspel	(5-10 minuten)
Afsluiting	(4 minuten)

Inleiding

Tijdens de eerste les wordt uitleg gegeven over de sport duathlon (eventueel triathlon).

1. Geef uitleg over de duathlon:

- Welke onderdelen horen bij duathlon?
- Wie van de leerlingen doet al duathlon/triathlon of één van de onderdelen?
- Wat is er nog meer belangrijk bij duathlon (helm en wisselen)?

2. Licht toe hoe de eerste clinic en de volgende clinics eruit gaan zien.

Warming-up

Zet pylonnen of leg hoedjes neer in een vierkant van ongeveer 25 bij 25 meter (gras is prima geschikt).

1. Alle leerlingen stellen zich op aan 1 zijde.
2. Op signaal steken alle kinderen rustig lopend over naar de overkant.
3. Als ze aan de overkant zijn gaan ze weer terug waarbij afwisselend vormen worden gekozen zoals:

- Spreid-sluit aansluitpas
- Zijwaarts overkruisen
- Huppelen
- Op je tenen wandelen en uitstrekken
- Op je hakken wandelen (tenen lucht in, probeer onder je voetzool te kijken)
- Hielaanslag
- Uitvalspas

Optie:

Leerlingen voeren een oefening uit die overeenkomt met een cijfer (de trainer roept het cijfer). Eventueel kan dit al joggend gedaan worden.

bijvoorbeeld:

1= ga op je hurken zitten

2= draai om je as

3= spring in de lucht

4= raak de grond aan met beide handen (en loop door)

Eigen inbreng van oefeningen mogelijk.

Optie:

De balansoefening:

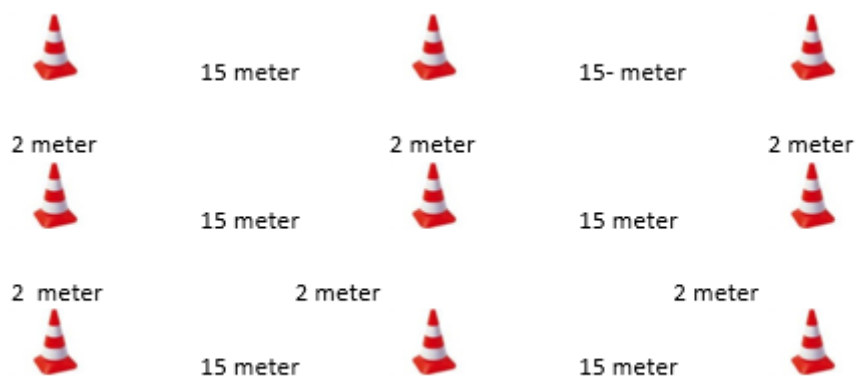
op 1 been staan, andere been opgetild, bovenbeen horizontaal houden, optie ogen dicht houden

Tijdsduur: 10 minuten

a) (eenvoudige) loopscholingsoefeningen

Zet 3 pylonen neer op ongeveer 15 meter afstand van elkaar.

Ongeveer 2 meter naast deze pylonen een 2^e en een 3^e rij.



Leerlingen stellen zich op in 2 rijen bij de voorste pylonen

Eerste groep leerlingen werkt tussen 1^e en 2^e rij

Tweede groep werkt tussen 2^e en 3^e rij

Leerlingen lopen buitenom terug

Oefenvormen:

1. Skippen (lage kniehefloop)- accent hoge frequentie knieën niet tot horizontaal (halfhoog). tot de 2^e pylon (15 meter)
Skip niet te hoog laten zijn, leidt soms tot achterover hellen, bovenlichaam dient licht voorover te zijn
Tip: geef aan dat het belangrijk is zo kort mogelijk de grond te raken, alsof de grond "heet is"
2. Skippen op de plaats en bij (fluit)signaal sprinten naar 3^e pylon
3. Skippen naar 2^e pylon en dan naar 3^e pylon sprinten
4. Huppen naar 1^e pylon
5. Hinken 2x links en 2x rechts afwisselen (naar 1^e of evt. 2^e pylon)

Tijdsduur: 10 minuten

Optie: gebruik frequentieladder/frequentiemat waardoor je op hoge frequentie zowel voorwaarts als zijwaarts kunt lopen

Loopspelletjes tempogevoel

a) Lopen op gelijkmatig tempo

Zet een ronde uit van 250-400 meter.

Laat de leerlingen de ronde van 250-400 meter lopen met als opdracht een tempo te lopen dat ze lang kunnen volhouden. Geef duidelijk aan dat het er **niet om gaat wie de snelste is**. Als ze de ronde gelopen hebben krijgen ze de tijd te horen die ze gelopen hebben. De leerlingen moeten die tijd onthouden.

Noem na een (korte) pauze de tijd van de minst snelle loper. Die mag vertrekken om de ronde in hetzelfde tempo nog een keer te lopen. Vervolgens wordt de tijd teruggeteld. Als de leerling zijn/haar tijd hoort mag hij/zij vertrekken. Nadat de laatste (de snelste) leerling is vertrokken telt de trainer/leraar niet meer terug. Als iedereen hetzelfde tempo loopt is ieder tegelijk terug. Winnaar is degene die exact dezelfde tijd (of zo dicht mogelijk bij dezelfde tijd) heeft gelopen.

Optie: 3^e maal herhalen

b) Ontwikkelen tempogevoel

Gebruik dezelfde ronde of evt. een andere ronde.

Opdracht: leerlingen lopen in heel rustig tempo 2 minuten. Na 2 minuten komt er een signaal en draaien de leerlingen om. Ze hebben nu 1,5 minuut de tijd om bij de startplaats te komen. De leerling die na precies 3,5 minuut weer bij het beginpunt komt heeft gewonnen

Tijdsduur A en B: 16 minuten

Eindspel

Estafette:

Gebruik de pylonen vanuit het 2^e deel van de warming up. Maak zoveel rijen als er groepjes zijn. Maak teams van 4 tot 7 leerlingen.

De leerlingen zitten achter de pylon, ieder groepje achter een andere pylon.

De 1^e leerling sprint naar de 1^e pylon loopt eromheen, loopt dan om zijn/haar groepje en geeft het stokje door. Dit tot iedereen geweest is.

Wie geweest is gaat achteraan in de rij zitten.

Startregel: Op jullie plaatsen - Klaar? - AF!!

Opmerkingen:

- als een groepje 1 leerling minder heeft iemand dubbel laten lopen
- minder snelle leerlingen liefst niet als laatste laten lopen

Uitbreiding/varianties:

- Loop tot de 2^e pylon
- 2^e keer "revanche" waarbij de pylon van het winnende groepje een paar meter verder wordt gezet
- Ieder loopt 2x, de 1^e keer tot de eerste pylon de 2^e maal tot de tweede pylon
- De leerling loopt eerst naar de 1^e pylon, terug om de groep en dan om de 2^e pylon en dan terug om de groep en wisselt dan pas (niet alleen uitleggen ook voordoen).

Tijdsduur: 10 minuten

Afsluiting

Sluit de les af door met de leerlingen de les nog een keer door te nemen,

Vraag hoe kinderen de les ervaren hebben en geef alvast aan wat er volgende week op het programma staat.

Les 2: Fietsen

Doelen

- Bewustwording belang veiligheid met fietsen (op openbare weg)
- Vergroten stuurvaardigheid en balans op de fiets

Benodigde materialen en omgeving

- Veld, parkje of rustige (lege) parkeerplaats
- Rondje wat gefietst kan worden bij voorkeur van 1-2 kilometer
- Hoedjes en pylonen
- Fluitje
- Stopwatch/horloge
- Fietshelmen (1 per leerling)
- Bij voorkeur: Eenvoudige reparatiekit voor fiets en EHBO doos
- Voor goede uitvoering zijn minimaal 2 trainers/begeleiders gewenst

Benodigde materialen leerlingen

- Kleding aangepast aan het weer
- Sportschoenen voor buiten
- Fiets met werkende remmen
- Eigen helm voor kinderen die er zelf een in bezit hebben

Tijdsplanning

(1 les = 50 minuten)

Inleiding: uitleg en helmen uitzoeken/opdoen	(10 minuten)
Warming- up	(10 minuten)
Stuurvaardigheid en balans op de fiets	(20 minuten)
Cooling down en afsluiting	(10 minuten)

Inleiding

Leg uit wat we vandaag gaan doen. Fietsen en oefeningen met de fiets.

Helmen zijn net zoals in wielrennen ook bij duathlon en triathlon verplicht.

Tip: benadruk de veiligheid. Let op mogelijk verkeer en op elkaar. Buiten fietspaden hebben voetgangers in principe altijd voorrang.

Laat alle kinderen een helm passen en passend afstellen. **Dit kost tijd!**

Tijdsduur: 10 minuten

Tip: het is voor sommigen lastig de helm snel op en af te zetten. Dit kan je oefenen door “wedstrijd” te doen wie op signaal als 1^e helm op heeft en wie als eerste weer af.

Warming-up

Fiets een (of meerdere) ronde(n) als warming up. Indien mogelijk paar uitdagende stukjes, heuveltjes, smalle bochtige padjes opnemen Duur: 8 minuten

Stuurvaardigheid en balans op de fiets

- 1) Bochtentechniek uitleg
 - Je remt voor de bocht niet in de bocht
 - Als je stuurt stuur je niet alleen met je stuur maar met je hele fiets. Door je fiets schuin te houden "hang" je als het ware in de bocht (zie foto)
 - Kijk waar je heen wilt, dat stuurt gemakkelijker (dus kijk niet naar je voorband maar kijk zover mogelijk "de bocht in")
 - Binnenste voet naar boven houden
 - Buitenste voet naar beneden houden en druk houden op deze pedaal



Oefening:

Maak (indien mogelijk) op onverharde ondergrond (waar vallen minder pijnlijk is) een slalomparcours(je) om op te fietsen.

Eenvoudig slalomparcours met 10 pylons: slalommen heen en na de laatste pylon 180 graden keerpunt en dan in rechte lijn terug naar 1^e pylon laten rijden.

Laat de leerlingen slalommend de ronde fietsen.

Als dit goed gaat de pylons moeilijker plaatsen.

Tip: breed insturen en in de bochten hangen.

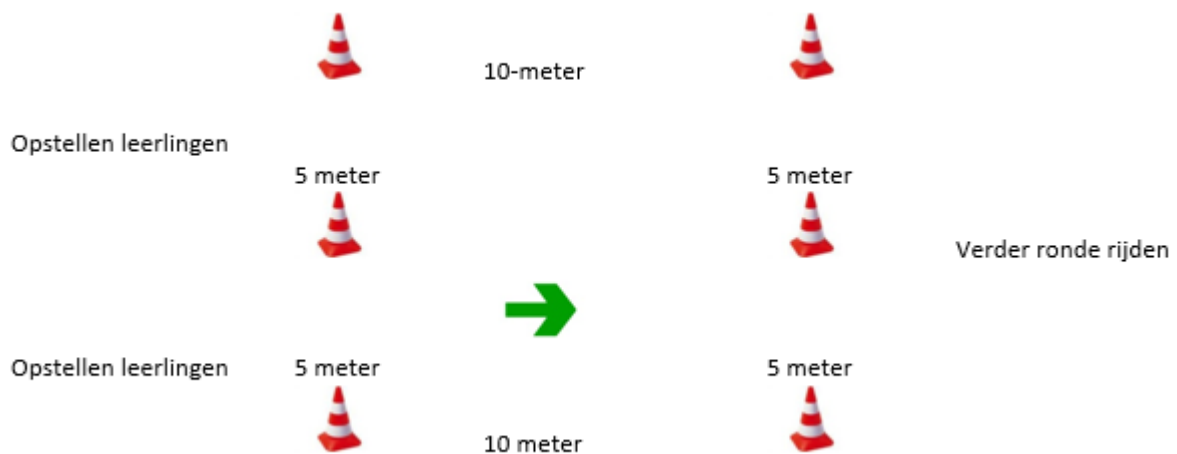
Duur: 10 minuten

- 2) Optie uitbreiding (indien meer dan 50 minuten de tijd): Maak een rechthoek met pylons van 50 bij 30 meter in ieder geval zo groot dat ieder rustig kan rondrijden zonder meteen tegen elkaar aan te botsen. Zet pylons of grote drinkbidons op de grond. Leerlingen proberen al rijdend de pylon of bidon op te pakken en even verder weer neer te zetten zonder dat hij omvalt. Voeten niet op de grond.

Duur: 10 minuten

- 3) Maak een vierkant van 10 x 10 meter. En meteen hierna een ronde van een paar honderd meter of iets langer. De leerlingen stellen zich op tussen de pylonen in 2 rijen. De 2-tallen starten tegelijk en rijden nu door hun vak (5m bij 10m) in een rechte lijn en proberen daar zo langzaam mogelijk doorheen te gaan. *Wie kan er met zijn fiets balanceren zonder vooruit te gaan?* Degene die er het langste over doet (moet in rechte lijn blijven rijden) heeft gewonnen. Als je een voet aan de grond zet of buiten de rechthoek komt/niet rechtdoor rijdt heb je verloren. Hierna kunnen de leerlingen de fietsronde afmaken en weer achteraan sluiten

Duur: 10 minuten



Tip: Als je maar 50 minuten de tijd heb is de tijd snel voorbij. Bij een wat grotere groep is het praktisch om oefening 1 in twee groepen af te werken zodat er vlot kan worden doorgewerkt.

Cooling Down en Afsluiting

Rondje rijden trainer/begeleider rijdt voorop als omgeving ertoe gelegenheid geeft paar uitdagende bochtige stukjes

Optie: als kinderen enthousiast zijn en het is veilig kan er nog een wedstrijdje met staande start over 100-200 meter worden gedaan starten met 2- 4 tegelijk naast elkaar en eigen lijn houden

Daarna fietsen laten neerzetten en helmen laten inleveren.

Vraag hoe kinderen de les ervaren hebben en geef alvast aan wat er volgende week op het programma staat. Enkele kinderen laten meehelpen met opruimen van de materialen.

Duur 10 minuten

Les 3: Lopen techniek en interval

Doelen

- Uitbreiding kennismaking loopscholing oefeningen
- Leren verdelen van de krachten
- Verbeteren uithoudingsvermogen

Benodigde materialen en omgeving

- Pleintje zonder obstakels, grasveldje, voetbalveld, hockeyveld. Sporthal is ook mogelijk.
- Hoedjes of pylonen
- Hekjes/lage hordes
- Fluitje
- Stopwatch
- Estafettestokjes (1 per 3 leerlingen)
- Eventueel gekleurde hesjes

Benodigde materialen leerlingen

- Kleding aangepast aan het weer
- Sportschoenen voor buiten, indien mogelijk loopschoenen

Tijdsplanning

(1 les = 50 minuten)

Inleiding: uitleg	(5 minuten)
Warming- up en looptechniek	(15-20 minuten)
Loopvormen	(20-25 minuten)
Afsluiting	(5 minuten)

Inleiding

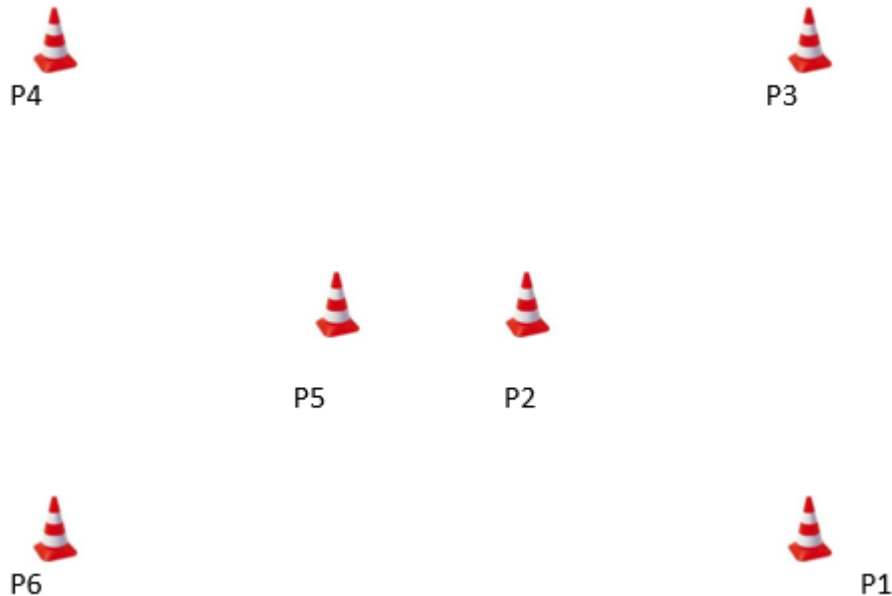
Geef uitleg over de les.

Stukje techniek zodat je met minder moeite hard kunt lopen.

Verdelen van je krachten.

Tijdsduur: 5 minuten

Warming-up



- a) Zet pylonen neer volgens bijgevoegde zandlopervorm. De looprichting is vanaf P1, om P2 dan weer naar buitenkant P3, om P4, P5, P6 en weer P1 enz. De leerlingen lopen rustig om de pylonen en krijgen op aanwijzing van de docent tussen P3 en P4 en tussen P6 en P1 dynamische loopvormen zoals:
- Spreid-sluit aansluitpas
 - Zijwaarts overkruisen
 - Huppelen
 - Op je tenen wandelen en uitstrekken
 - Op je hakken wandelen (tenen de lucht in probeer onder je voetzool te kijken)
 - Hielaanslag
 - Uitvalspas
 - Knieheffen
 - Knieheffen en in je handen klappen enz.

Optie:

Leerlingen voeren een oefening uit die overeenkomt met een cijfer (de trainer roept het cijfer).

b.v.:

1= ga op je hurken zitten

2= draai om je as

3= spring in de lucht

4= raak de grond aan met beide handen (en loop door)

Eigen inbreng van oefeningen mogelijk.

Tijdsduur: 5 minuten

- b) Stabiliteitsoefeningen afgewisseld met lopen. Leerlingen zoeken een plaatsje ergens tussen pylon 1 en pylon 6. Gebruik de zandloper als loopronde. Ieder loopt een ronde en na afloop doe je een oefening. (opmerking: voor de motorisch minder sterke leerling is het een optie om na pylon 3 meteen terug te lopen naar pylon 1 en daarna een plaatsje te zoeken.)

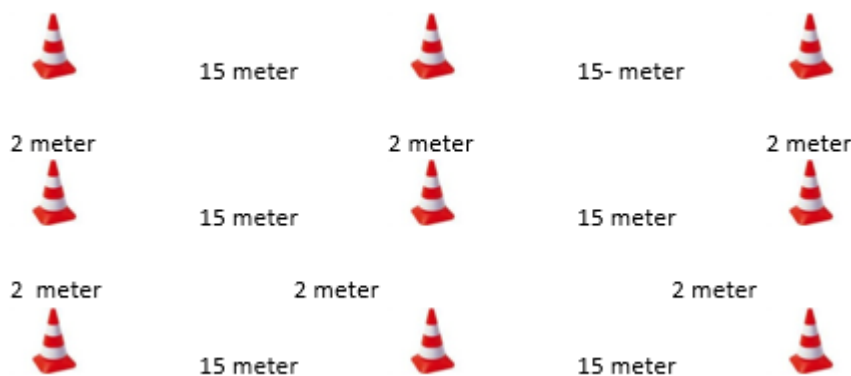
Mogelijke oefeningen

1. Op 1 been staan (met ogen dicht)
2. Voorligsteun op handen en voeten, li. voet en re. arm heffen (billen laag) en dit afwisselen met re. voet en li. arm)
3. Twisten op de plaats
4. Met 2-tal rug tegen elkaar zijwaarts draaien en handen tegen elkaar klappen

Tijdsduur: 5 minuten

Opmerking: om tijd uit te sparen kan onderdeel b eventueel worden overgeslagen

- c) Zet 3 pylonen neer op ongeveer 15 meter afstand van elkaar.
Ongeveer 2 meter naast deze pylonen een 2^e en een 3^e rij.



Leerlingen stellen zich op in 2 rijen bij de voorste pylonen

Ene groep leerlingen werkt tussen 1^e en 2^e rij

Tweede groep werkt tussen 2^e en 3^e rij

Ze komen via de buitenkant teruggelopen

Oefenvormen (deels herhaling van les 1)

1. Skippen (lage kniehefloop)- accent hoge frequentie knieën niet tot horizontaal (halfhoog). tot de 2^e pylon (15 meter)
Skip niet te hoog laten zijn, leidt soms tot achterover hellen, bovenlichaam dient licht voorover te zijn
Tip: geef aan dat het belangrijk is zo kort mogelijk de grond te raken, alsof de grond "heet" is
2. Skippen naar 2^e pylon en dan naar 3^e pylon sprinten
3. Hinken 2x links en 2x rechts afwisselen (naar 1^e of evt. 2^e pylon)

Mogelijkheid: hekjes / lage hordes

4. Skip op hoge frequentie tussen de hordes/hekjes
5. Hup met beide voeten over de hekjes/hordes

Tijdsduur: 10 minuten

Optie: gebruik frequentieladder/frequentiemat waardoor je op hoge frequentie zowel voorwaarts als zijwaarts kunt lopen

Loopvormen

1. Zet een ronde uit afhankelijk van leeftijd 500 tot 1000 meter. Doel is dat iedereen deze probeert te lopen zonder te wandelen in een gelijkmatig rustig tempo. Docent loopt de eerste 200 meter in heel rustig tempo voorop terwijl iedereen erachter moet blijven. Geef aan dat het rustig moet en dat de leerlingen na dit onderdeel harder mogen lopen. Hierdoor worden ze mogelijk wat geremd niet te snel te gaan in het begin.

Tijdsduur: 8 minuten

2. Maak 3-tallen. Als dit niet precies uitkomt maak je 1 of enkele 4-tallen. Gebruik een 400 meter atletiekbaan of zet een ronde uit van ongeveer 400 meter. Nummer 2 gaat halverwege de ronde staan. Nummer 1 loopt nu een halve ronde hard en nummer 2 wisselt hem/haar af. Nummer 2 loopt de andere helft van de ronde en wordt afgelost door nummer 3. Die loopt weer een halve ronde en dan is nummer 1 weer aan de beurt. Loop in totaal 6 rondes. Maak gebruik van estafettestokjes. Loop in totaal 6 rondes (of meer of minder naar behoefte)

Opmerking: als je kijkt naar de verhouding arbeid/rust zou het bij elkaar zetten van 3 ongeveer even snelle lopers de voorkeur hebben. Voor de beleving van ieder is het beter om gemengde groepen te maken die gemiddeld ongeveer even snel zijn. Keuze af laten hangen van groepsdynamiek.

Tijdsduur: 15 minuten

Afsluiting

Vat samen wat de leerlingen vandaag geleerd hebben. Vertel alvast over de volgende les. Vraag de leerlingen naar de ervaringen van deze les.

Les 4: Wisselen

Doelen

- Leren hoe de wisselzone in elkaar zit en wat wel en wat niet mag
- Leren hoe je het snelst kan wisselen (inclusief op en af de fiets springen)
- Ervaren hoe het voelt om na fietsen te lopen (en evt. na lopen te fietsen)

Benodigde materialen en omgeving

- Pleintje zonder obstakels, grasveldje, voetbalveld, hockeyveld. Sporthal is ook mogelijk.
- Veld, parkje of rustige (lege) parkeerplaats
- Rondje wat gefietst kan worden bij voorkeur van 1-2 kilometer
- Hoedjes of pylonnen
- Fluitje
- Stopwatch
- Fietshelmen (1 per leerling)
- Bij voorkeur: Eenvoudige reparatiekit voor fiets en EHBO doos
- Voor goede uitvoering zijn minimaal 2 trainers/begeleiders gewenst
- Eventueel startnummerbanden en startnummers (1 per leerling)

Benodigde materialen leerlingen

- Kleding aangepast aan het weer
- Sportschoenen voor buiten
- Fiets met werkende remmen
- Eigen helm voor kinderen die er zelf een in bezit hebben

Tijdsplanning

(1 les = 50 minuten)

Inleiding: uitleg	(10 minuten)
Rondje fietsen en oefenen op en af de fiets stappen	(15 minuten)
Uitleg wisselzone	(8 minuten)
Wissel fietsen naar lopen oefenen	(12 minuten)
Afsluiting	(5 minuten)

Inleiding

Geef uitleg over de oefeningen van de les en het belang van de wissel in een duathlon (zowel qua veiligheid als qua tijdswinst).

Belangrijk is dat de leerlingen alles goed doen, het gaat niet om snelheid.

Duur: 10 minuten

Warming-up en oefenen op en af de fiets stappen/springen

Rijd gezamenlijk een ronde van ongeveer 1-2 km als warming-up. Deze ronde wordt later in deze les gebruikt. De ronde dient veilig te zijn, dus overzichtelijke bochten en bij voorkeur verkeersvrij of in ieder geval verkeersarm.

Maak hierna een kort rondje op een parkeerplaats of in een parkje van enkele honderden meters. Zet 2 pylonen neer, ongeveer 30 meter uit elkaar. Hier tussenin mag je niet fietsen. De leerlingen gaan nu oefenen hoe ze snel kunnen opstappen/springen en afstappen. Doe het eerst voor.

1. Opstappen. Je loopt met de fiets aan je hand. Als je bij het pylonnetje komt spring je op de fiets zonder stil te gaan staan, door je benen via de achterzijde over het zadel te gooien. Je kunt dan meteen gaan fietsen en hebt al wat snelheid. Je rijdt dan het rondje en laat zien hoe je kan:
2. Afstappen. Eerst remmen zodat je tijdig geen hoge snelheid meer hebt dan zwaai je je rechterbeen via de achterzijde over het zadel zodat alleen je linkervoet nog op de pedaal staat. Vervolgens breng je je rechterbeen tussen het frame en je linkerbeen naar de grond. Je kunt dan meteen lopen. Je loopt **voordat** je de wisselzone binnen bent (dus voor de pylon).

Let op: eerst vertrouwen laten krijgen, waarschuwen voor te hoge snelheid i.v.m. mogelijk vallen. Niet alle fietsen zijn bijvoorbeeld even handig voor deze oefening.

De leerlingen kunnen nu gaan oefenen. Ze rijden rond en het stukje tussen de pylonen lopen ze. Na enkele minuten laat je de kinderen die bij de pylonen aankomen stoppen tot iedereen weer terug is.

Duur: 15 minuten

Uitleg wisselzone

Maak een 'wisselzone'. Dit is een plaats waar leerlingen hun fiets kunnen neerzetten. Baken begin en einde van de zone af met pylonen.

De wisselzone is een voor niet-deelnemers 'afgesloten' ruimte waar je fiets staat. Als je gelopen hebt ga je die zone binnen. Als je met een startnummerband loopt dan draai je de band zodat je nummer op de achterkant zichtbaar wordt. Dan doe je je helm op. Vervolgens pak je je fiets en loop je met je fiets aan de hand tot je bij de uitgang komt. De uitgang is aangegeven met een streep of een balkje. **Na** deze streep of dit balkje mag je op de fiets springen/stappen.

Als je gefietst hebt kom je weer bij de wisselzone. Je springt van de fiets **voor** de streep/balk en loopt dan met de fiets aan de hand naar de plaats waar je fiets stond. Als je een startnummerband hebt dan draai je die, zodat je nummer weer aan de voorkant zichtbaar wordt. Je fiets zet je op dezelfde plaats neer als waar je hem eerder gepakt hebt. Pas als de fiets is neergezet mag je je helm afdoen en gaan lopen. Doe dit voor, zodat het voor de leerlingen ook letterlijk zichtbaar wordt.

Duur: 8 minuten



Wissel en overgang fietsen naar lopen oefenen (en lopen naar fietsen)

De leerlingen kiezen een plaats voor hun fiets in de wisselzone, zetten de fiets neer en leggen hun helm erbij. Samen met 1 van de trainers/docenten gaan ze allemaal bij elkaar staan op maximaal een meter of 50 (mag ook korter) van de wisselzone staan. De trainer/leraar wijst leerlingen om beurten aan dat ze mogen gaan lopen. Deze leerlingen lopen naar hun fiets, zetten hun helm op en lopen naar het einde wisselzone.

Zorg dat leerlingen aan het begin zo staan dat ze de weggrijpende fietsers niet kunnen hinderen) Dan rijden ze de fietsronde. (om gevaarlijke situaties te voorkomen starten we kort achter elkaar maar niet allemaal tegelijk).

Aan het einde van de fietsronde stappen ze voor de lijn af, zetten ze hun fiets neer, doen hun helm af en lopen ze een afstand van 200 tot 300 meter.

Duur: 12 minuten

Afsluiting

Vraag hoe kinderen de les ervaren hebben en geef alvast aan wat er volgende week op het programma staat.

Duur: 5 minuten

Les 5: Mini-duathlon

Doelen:

- Ervaren hoe een duathlon in zijn werk gaat
- Plezier en succes ervaring beleven

Benodigde materialen en omgeving

- Buitensportaccommodatie, bij voorkeur atletiekbaan of hockey of voetbalveld met ruimte om fietsen te zetten
- Rondje wat gefietst kan worden bij voorkeur van 1-2 kilometer
- Hoedjes of pylonnen
- Fluitje
- Stopwatch
- Fietshelmen (1 per leerling)
- Voor goede uitvoering zijn minimaal 2 trainers/begeleiders nodig, liever 3.
- Startnummerbanden en startnummers (1 per leerling)
- Bij voorkeur: Eenvoudige reparatiekit voor fiets en EHBO doos

Benodigde materialen leerlingen

- Kleding aangepast aan het weer
- Sportschoenen voor buiten
- Fiets met werkende remmen
- Eigen helm voor kinderen die er zelf een in bezit hebben

Tijdsplanning

(1 les = 50 minuten)

Inleiding: uitleg	(5 minuten)
Warming-up; Rondje fietsen/verkennen	(7 minuten)
Uitleg wisselzone en plaatsen fiets in wisselzone	(7 minuten)
Warming up lopen en klaarmaken voor de start	(10 minuten)
Mini duathlon	(16 minuten)
Afsluiting	(5 minuten)

Inleiding

Vat samen wat er de vorige lessen aan bod is gekomen.

Leg uit wat er tijdens deze les gaat plaatsvinden: de Mini-duathlon.

Dit is een kleine wedstrijd na 4 weken geoefend te hebben. Benadruk dat veiligheid het belangrijkste is en dat ze rekening houden moeten met anderen.

* Verdeel de groep in meerdere kleine groepjes als het om een grote groep gaat. Laat de andere meekijken en aanmoedigen.

Duur: 5 minuten

Warming-up

Rijd gezamenlijk de fietsronde van ongeveer 1-2km als warming-up. Goed opletten voor eventuele obstakels.

De ronde dient veilig, overzichtelijke bochten en bij voorkeur verkeersvrij of in ieder geval verkeersarm te zijn. Indien mogelijk is het goed om op lastige punten onderweg iemand te laten posten tijdens de mini-duathlon.

Duur: 7 minuten

Uitleg wisselzone en plaats fiets in de wisselzone

Je maakt een wisselzone, bij voorkeur dezelfde als vorige week zodat leerlingen al weten "hoe het werkt". Leg nog even kort de belangrijkste regels uit (eerst helm opzetten, helm moet vast zitten, niet fietsen in de wisselzone, draaien van startnummerband). Leerlingen mogen een plaatsje zoeken in de wisselzone en leggen hun helm erbij.

Duur: 7 minuten

Warm lopen en klaarmaken voor de start

Loop korte stukjes rustig, armenzwaaien, spreid/sluit, hielaanslag, stukje wandelen, paar korte versnellingen

Duur: 10 minuten

Mini duathlon

Je hebt een parkoers uitgezet: voorbeeld afstanden : 400 meter lopen- 2km fietsen- 200 meter lopen. De leerlingen beginnen met het lopen, wisselen dan, vervolgens fietsen ze 1 of 2 rondes (afhankelijk van lengte ronde en leeftijd) en sluiten af met een 2^e maal lopen.

Leg uit wat ze gaan doen. Leg uit dat iedereen die het haalt een winnaar is. Benadruk de krachten goed te verdelen.

Zorg dat er iemand bij de wissels staat om aanwijzingen te geven.

Zorg dat er iemand bij de finish staat om b.v. een high five te geven.

Laat de kinderen die al binnen zijn de kinderen die nog onderweg zijn aanmoedigen.

Probeer bij ieder het positieve te benadrukken.

Na afloop levert ieder zijn helm en startnummerband in.

Duur: 16 minuten

Afsluiting

Vraag hoe kinderen de les ervaren hebben.

Optie: informatie over mogelijkheid beoefenen duathlon in de buurt (i.s.m. lokale verenigingen/organisaties).

Enkele kinderen laten meehelpen met opruimen van de materialen

Duur: 5 minuten

4. Extra loopoefeningen

Dit hoofdstuk bevat extra oefeningen die allemaal met hardlopen, sprinten of estafette te maken hebben. Door de grote lijn van de oefening te volgen komen kinderen spelenderwijs in aanraking met hardlopen.

Deze oefeningen kunnen gebruikt worden als extra les buiten de 5 eerder beschreven lessen of gelden als vervanging voor één van de eerder beschreven lessen.

Een andere mogelijkheid is om een oefening te gebruiken in de hardlooplees en een andere oefening te laten vervallen.

Alle oefeningen kunnen los van elkaar gedaan worden en volgen elkaar niet op. Je kunt bijvoorbeeld beginnen bij oefening 4 en vervolgens oefening 2 doen.

De tijdsduur, afstanden en aantallen die bij alle oefeningen staan zijn richtlijnen. Daar kan naar eigen inzicht van worden afgeweken.

Bij veel oefeningen is het niet de bedoeling om ze zo snel mogelijk uit te voeren, maar om ze zo lang mogelijk vol te houden.

Belangrijk

Veiligheid gaat voor alles.

- Zorg altijd voor genoeg ruimte om de oefening te doen.
- Let er op dat kinderen rekening houden met elkaar tijdens een oefening.
- Zorg voor een effen ondergrond.

Bron van deze oefeningen: Atletiekunie (www.atletiekunie.nl)

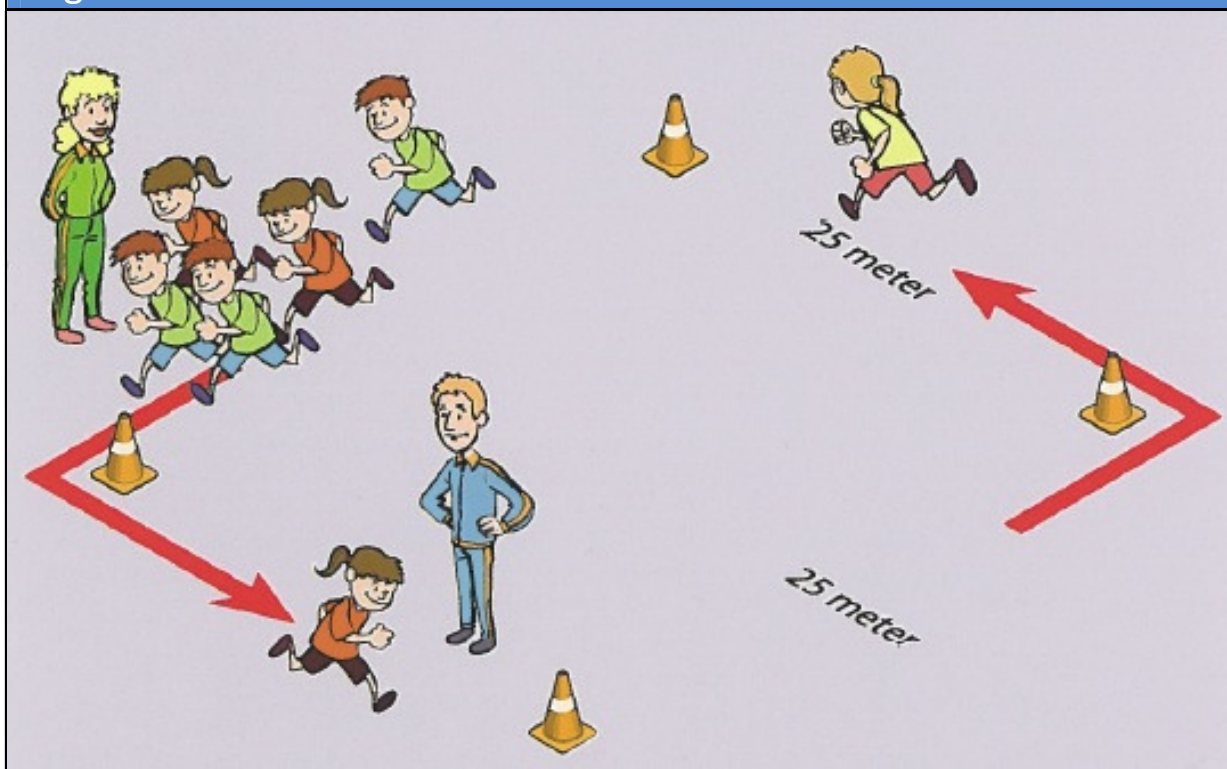
Oefening 1: Duurloop

Duur

10 min

- Alle kinderen lopen tegelijkertijd
- Kinderen proberen in 6 minuten zo ver mogelijk te lopen (wandelen mag).
- De trainer geeft de eerste 2 minuten het tempo aan
- Na de finish wordt van elk kind opgeschreven hoeveel rondjes er zijn gelopen
- Hierna een pauze tot dat het volgende onderdeel begint

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Stopwatch

Oefening 2: Estafette lopen

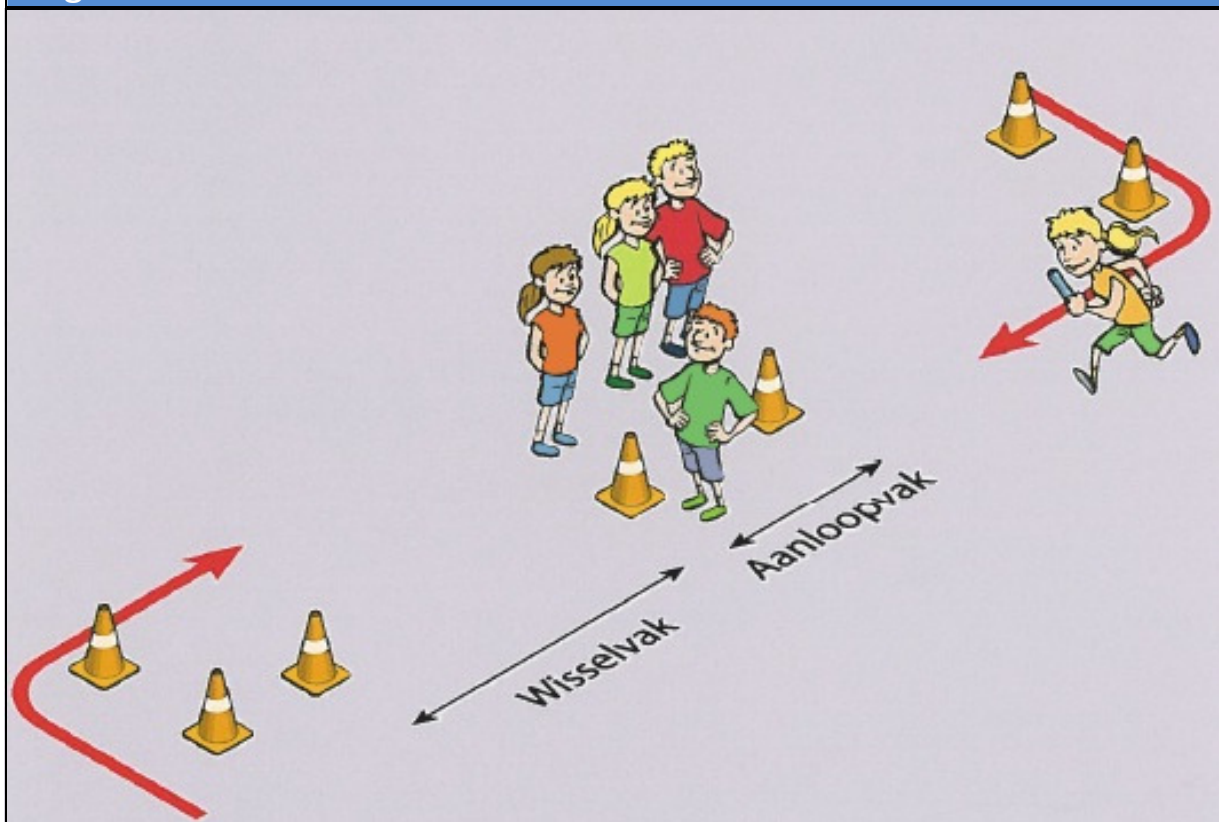
Duur

15 min

- Loper 1 start met een estafettestokje en loopt een rondje om de pylonen.
- In het wisselvak wisselt hij met loper 2.
- Loper 2 mag in het aanloopvlak klaar staan.

Hoeveel wissels kunnen er gemaakt worden in de beschikbare tijd?

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Stopwatch
- Estafettestokje

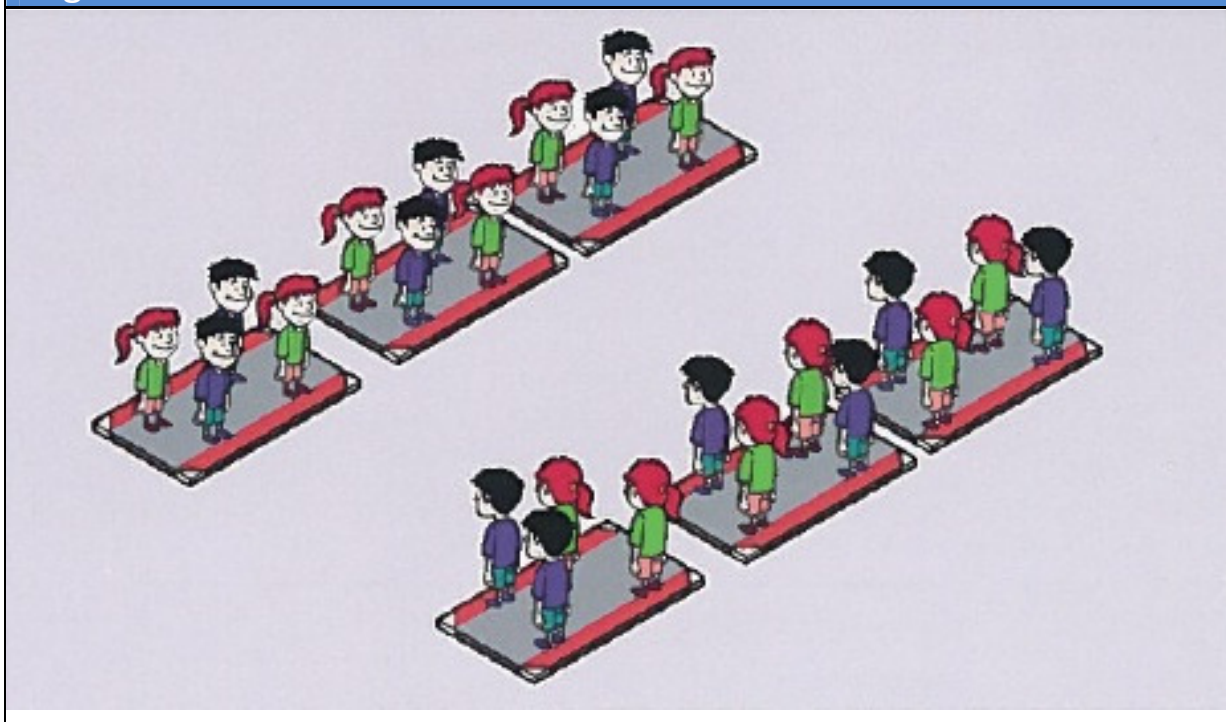
Oefening 3: Rekenloop

Duur
10 min

In de zaal liggen 6 matten (of 6 vakken gemaakt d.m.v. pylonen). Op iedere mat staat een groepje kinderen. Op het teken van de trainer voeren de kinderen verschillende opdrachten uit:

- Loop drie ronden rechtsom
- Loop 8 matjes verder
- Loop $5 - 2 + 3$ matjes verder
- Etc.

Organisatie



Materialen

- Matjes
- Pylonen

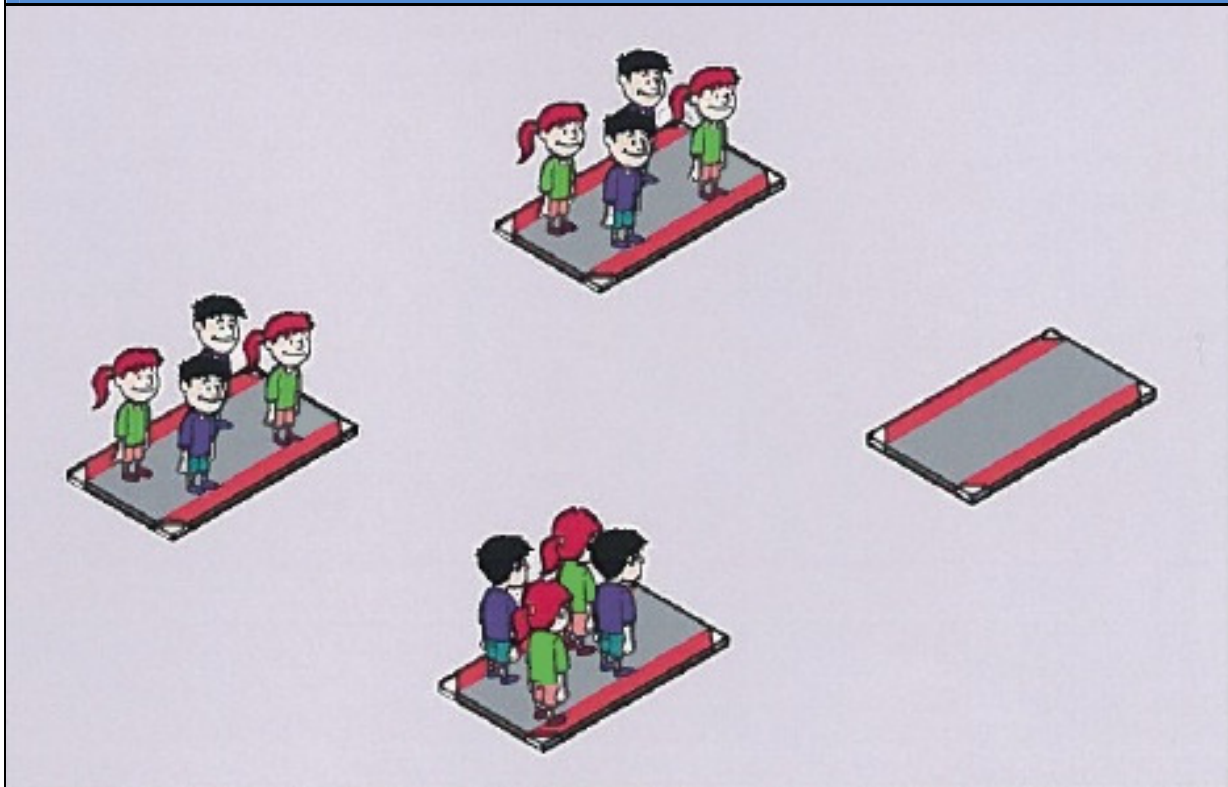
Oefening 4: Mattenloop 1

Duur
10 min

In iedere hoek van de zaal ligt een matje (of is een vak gemaakt met pylonen). Er zijn drie groepen kinderen die op een matje staan. Er is dus één hoek vrij. Iedere groep heeft een nummer.

De trainer roept een nummer. Die groep loopt z.s.m. naar het vrije matje (vak).

Organisatie



Materialen

- Matjes
- Pylonen

Oefening 5: Mattenloop 2

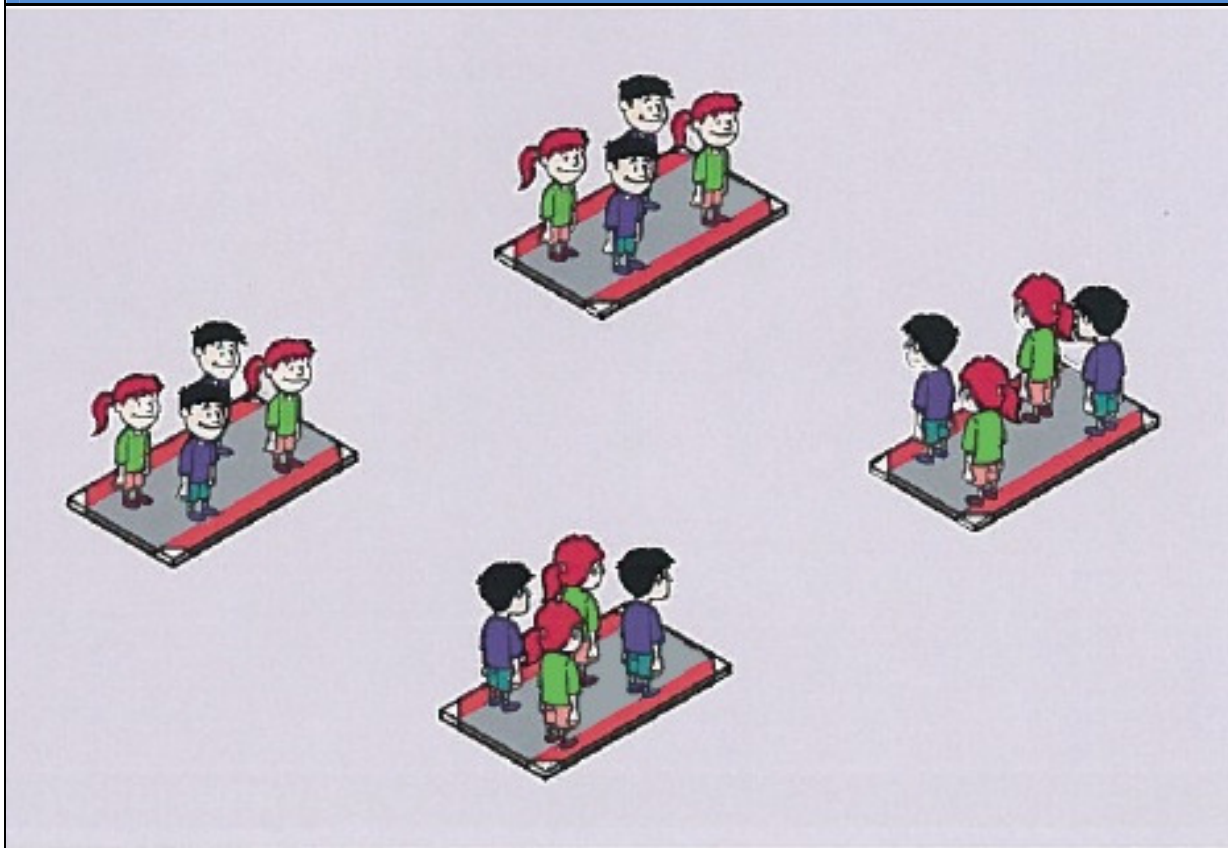
Duur

10 min

In iedere hoek (van de zaal) ligt een matje of is een vak gemaakt met pylonen. Op iedere map staat een groep. De kinderen krijgen nu verschillende opdrachten:

- Loop 4 matjes terug
- Loop 7 matjes verder

Organisatie



Materialen

- Matjes
- Pylonen

Oefening 6: Dobbelsteenloop

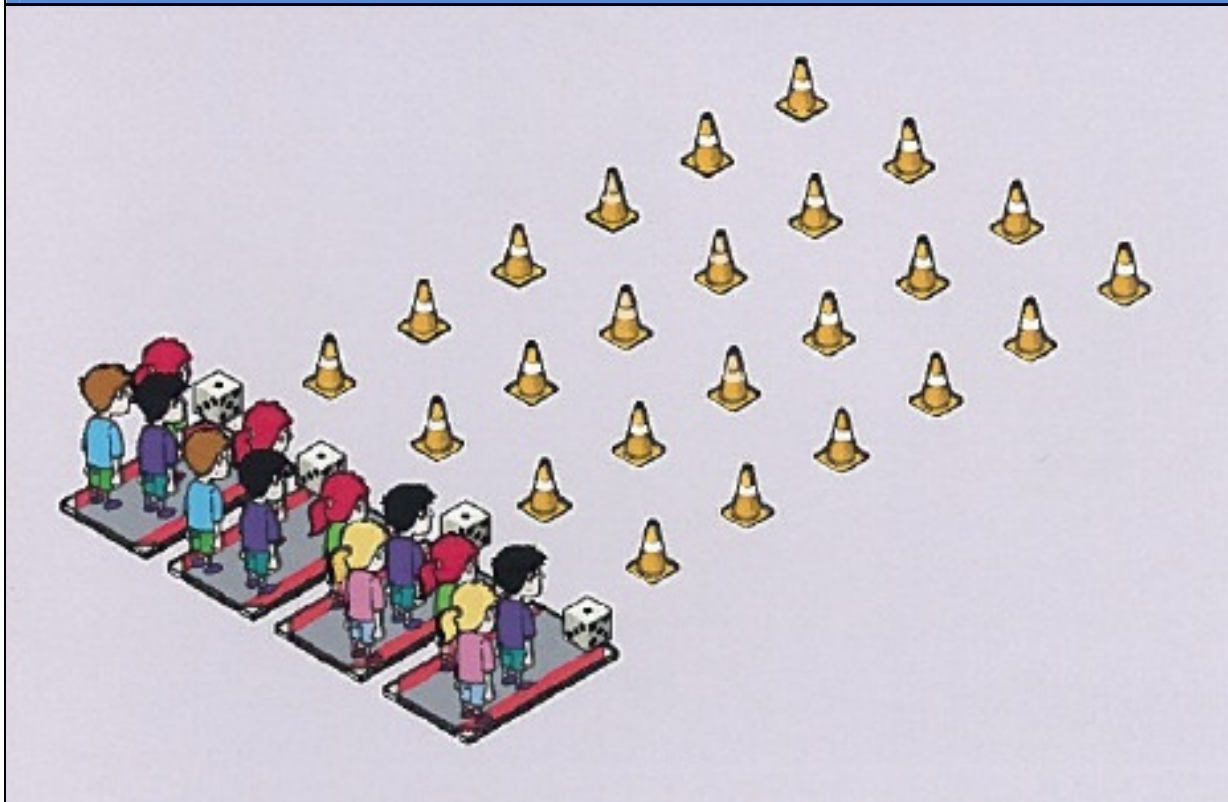
Duur

10 min

Iedere groep staat op een matje met voor zich 6 pylonen. Iedere groep heeft een dobbelsteen. Van iedere groep gooit een kind met de dobbelsteen. De hele groep loopt naar de pylon (3 gooien = 3^e pylon), legt hem plat en loopt terug

Nu gooit een ander kind. Het spel gaat net zo lang door tot alle pylonen plat liggen. Welke groep is het eerste klaar?

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Matjes
- Dobbelstenen

Oefening 7: Estafette met vliegende wissel

Duur

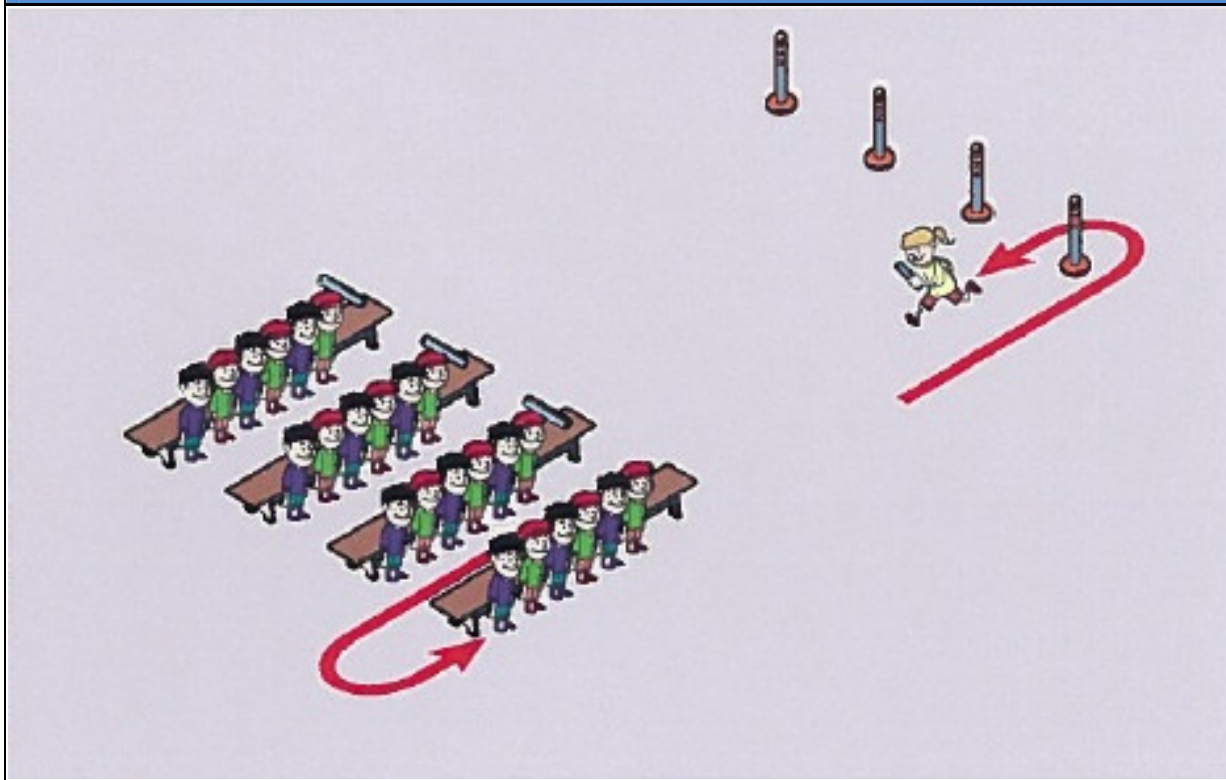
10 min

De kinderen lopen een estafette, waarbij ze op de heenweg om de pylon lopen en bij de terugweg om de bank (dit kan ook een pylon zijn). Daarbij geven ze het stokje door.

Dit kan met een:

- Vliegende start (de bank wordt dan gebruikt als wisselzone)
- Staande start

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Estafettestokje
- Bank

Oefening 8: Lopen of dobbelen

Duur

10 min

Er staan 6 pylonen genummerd van 1 t/m 6.

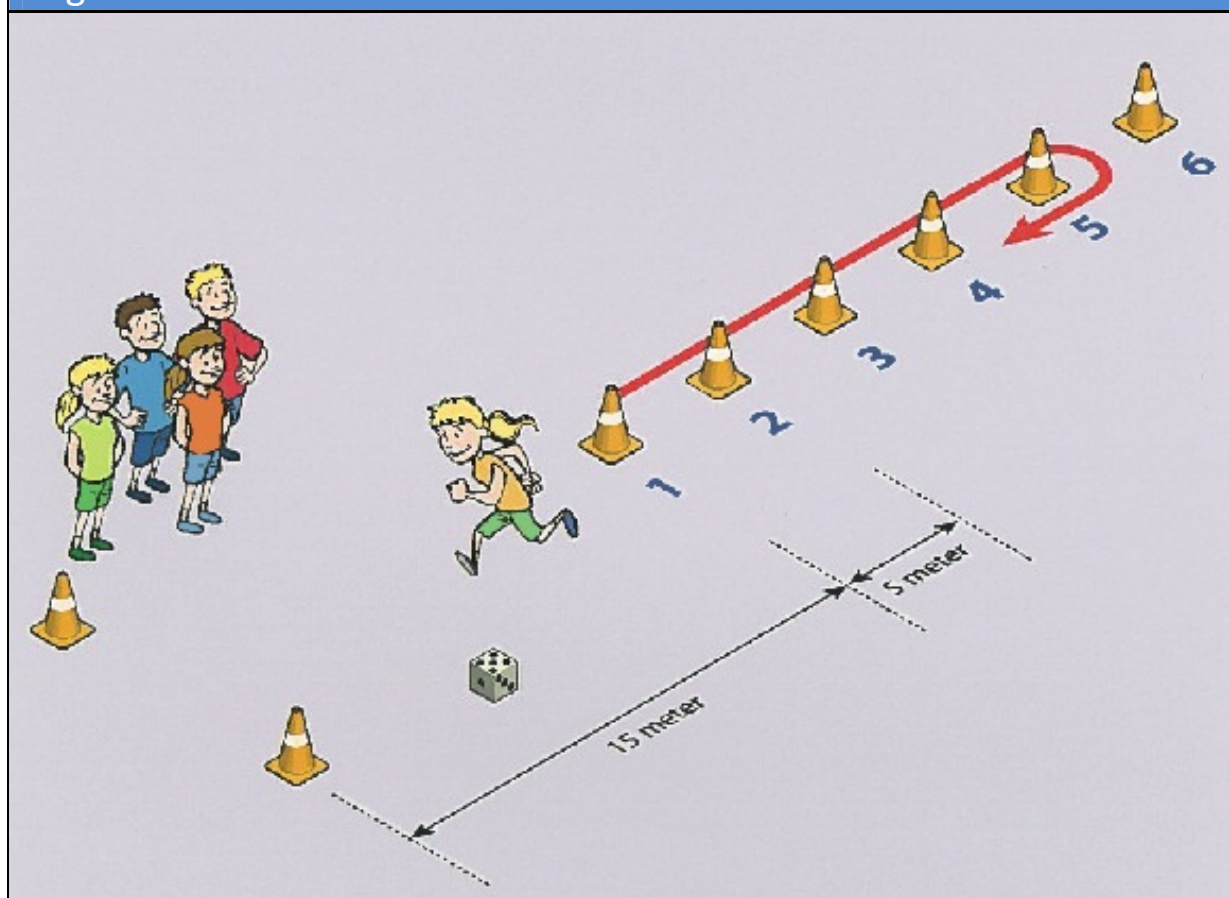
De looper mag kiezen:

- Of naar pylon 3 lopen (3 punten)
- Of dobbelen en loop het aantal gegooide ogen (= aantal punten)

De eerste looper loopt naar een pylon en komt terug en tikt de volgende looper aan en die kiest weer tussen dobbelen of lopen.

Hoeveel punten kunnen ze bij elkaar rennen?

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Dobbelsteen

Oefening 9: Ren je rot

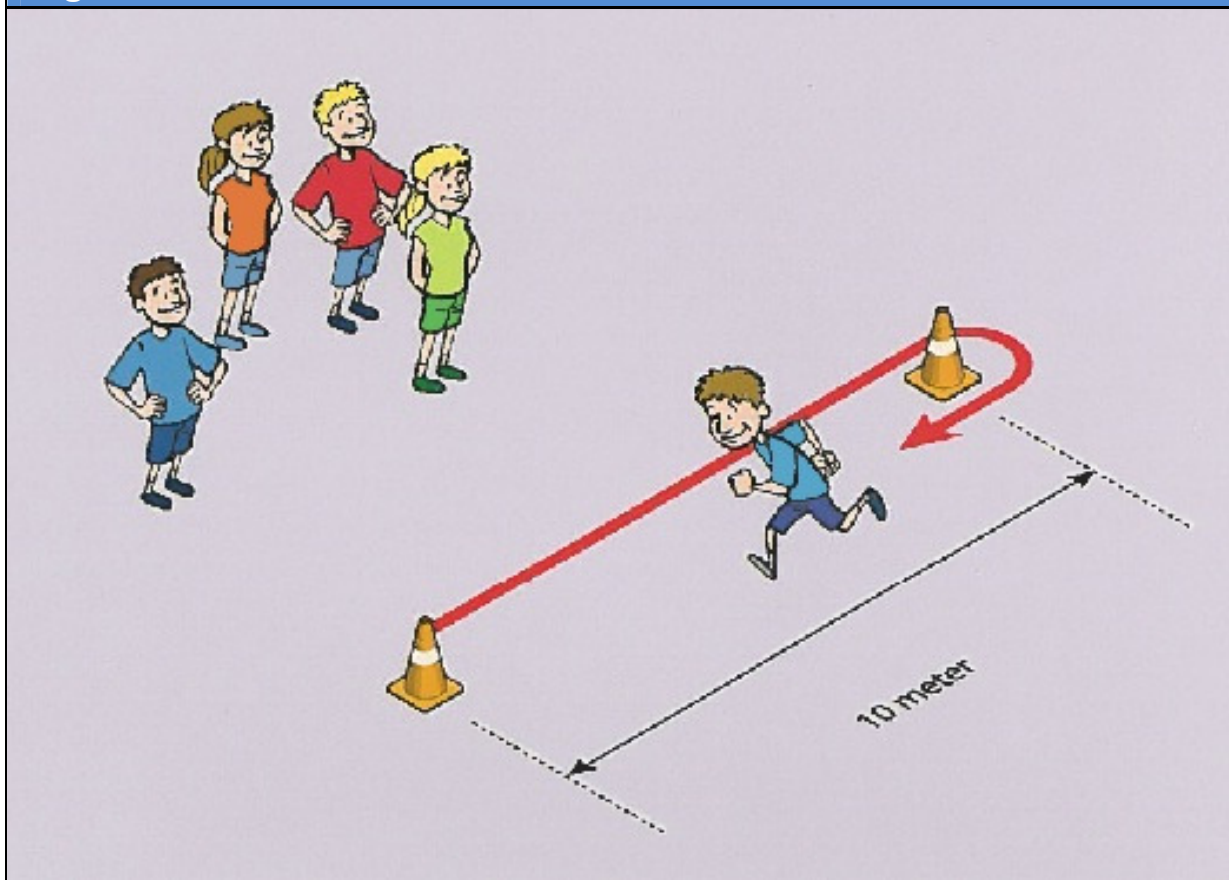
Duur

10 min

Twee pylonen staan 10 of 15 meter uit elkaar
Loper 1 sprint zo snel en vaak mogelijk als hij kan op en neer.
Daarna neemt loper 2 het over.
Iedere keer heen en weer is 1 punt

Hoeveel punten kunnen ze bij elkaar sprinten?

Organisatie



Materialen

- Pylonen

Oefening 10: Afstand overbruggen

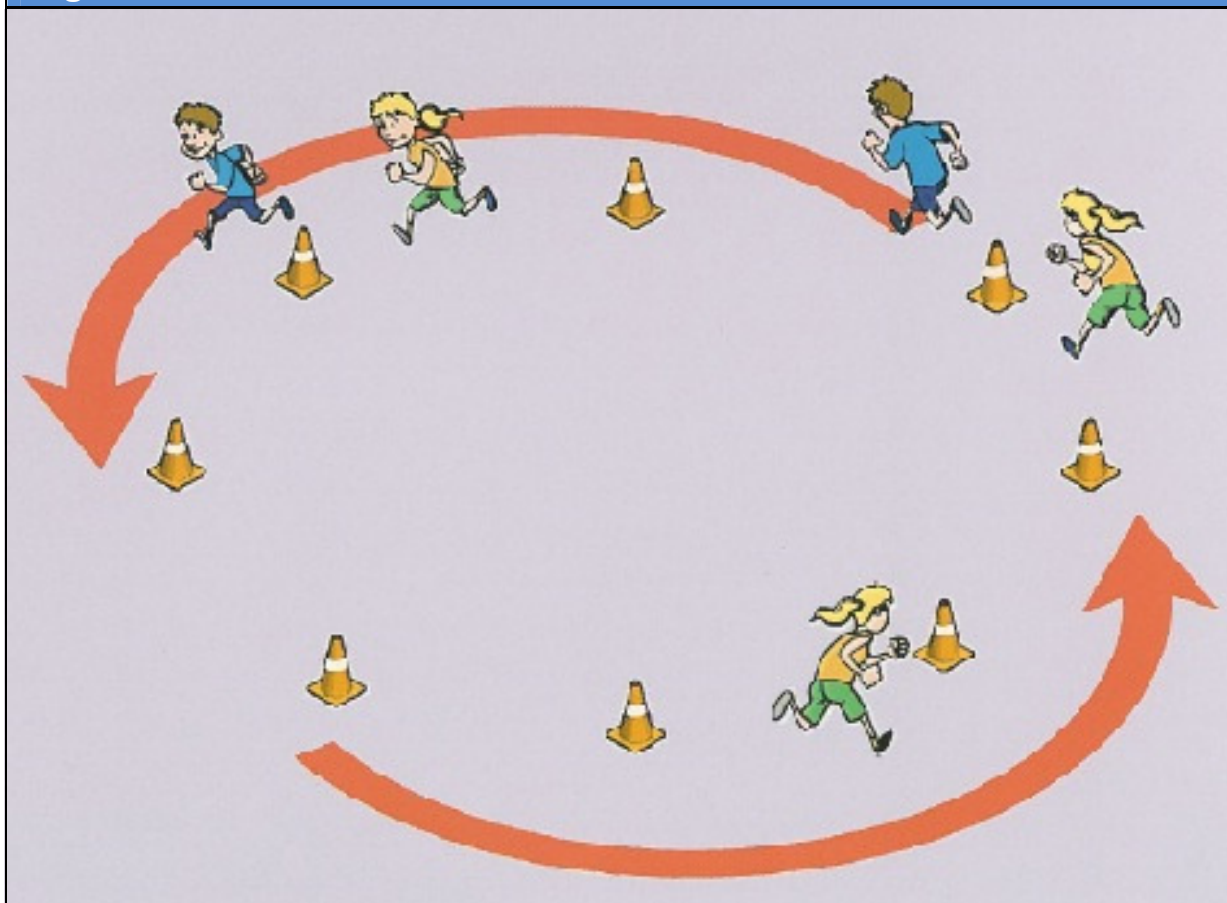
Duur

10 min

Elke leerling probeert in de beschikbare tijd zoveel mogelijk rondjes te lopen. Van alle lopers worden de rondjes bij elkaar opgeteld.

Hoeveel rondjes kunnen de leerlingen bij elkaar lopen?

Organisatie



Materialen

- Pylonen

Oefening 11: Toren bouwen

Duur

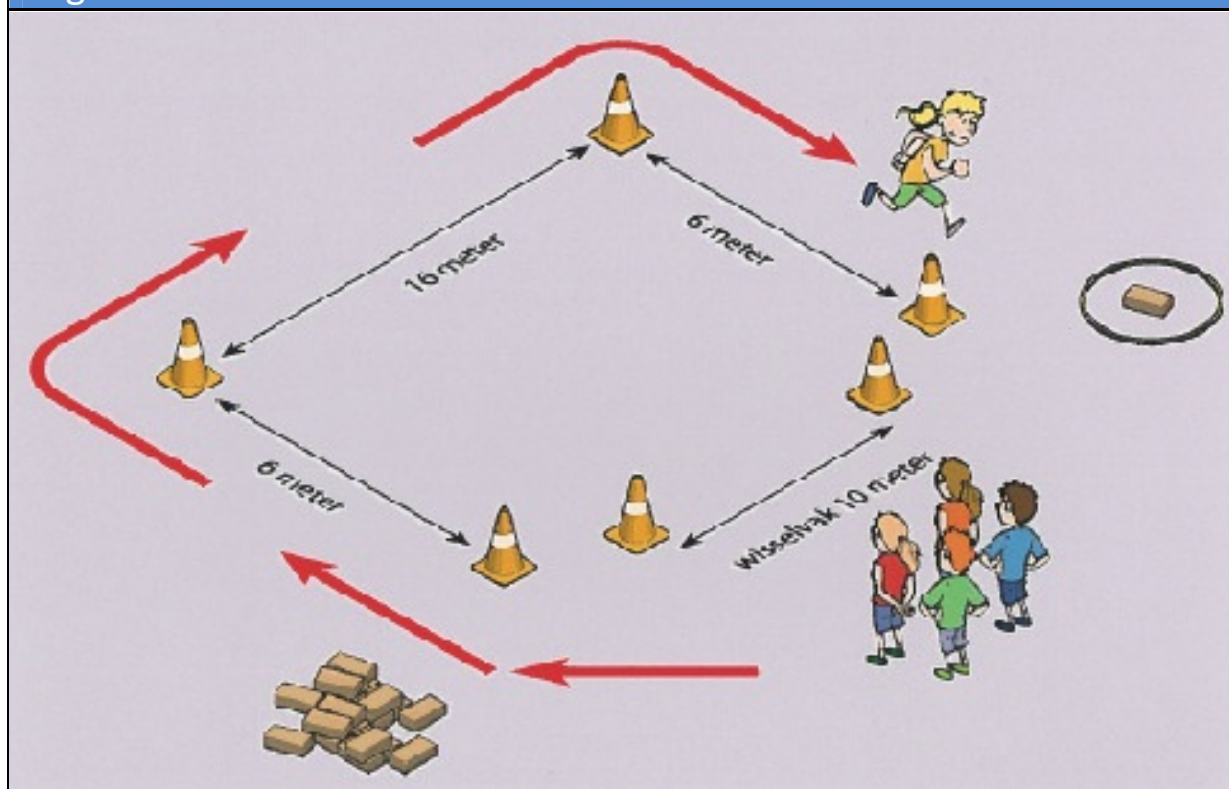
10 min

Halverwege een 'voorraad' hoop blokjes en de hoepel 'bouwplaats'.
De eerste loper loopt naar de voorraad en neemt een blokje mee en loopt het parcours.

Aan het eind legt de loper het blokje in de hoepel (bouwplaats).
Loper 1 tikt loper 2 aan en die doet hetzelfde als loper 1.

Hoe hoog wordt de toren (stel een tijdslimiet)

Organisatie



Materialen

- Pylonen
- Blokken
- Hoepel